



salud física y mental durante la pandemia

Visión CEVECE
2021 Semana 36

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. [722] 2 193887 Estado de México



salud mental familiar durante la pandemia

- La combinación de presión financiera, pérdida de atención a la infancia y problemas de salud está siendo muy difícil para las familias, y se espera que los problemas de salud mental aumenten como efecto secundario de la COVID-19 y las medidas que se han adoptado para contenerla.
- Aún se desconocen las posibles consecuencias a largo plazo sobre niñas y niños debido al aumento del estrés, ansiedad y depresión de sus padres y madres. Sin embargo, investigaciones anteriores indican que las y los niños expuestos a estos problemas tienen más probabilidades de sufrir problemas de salud mental, además de desarrollar posibles problemas de aprendizaje y de conducta.
- Actualmente estamos asistiendo a una escalada de ansiedad y depresión en padres y madres. Estudios actuales demuestran que las madres embarazadas, y las que tienen niñas y niños pequeños, experimentan un incremento en los síntomas de ansiedad y depresión. Un historial de enfermedades mentales, conflictos domésticos y estrés financiero se han asociado con una peor salud mental en varios grupos de edad infantil. Estas cifras son especialmente preocupantes porque las y los niños pequeños son altamente vulnerables a las enfermedades mentales maternas debido a su dependencia casi total para satisfacer las necesidades básicas de seguridad y salud.

- El aumento de enfermedades mentales de padres y madres, combinado con el hecho de que los niños y niñas pasan más tiempo en casa debido a la COVID-19, presentan múltiples riesgos, incluidas alteraciones en la función del sistema de estrés de niños y niñas, tasas más altas de problemas de salud física y alteraciones cognitivas.
- El estrés de padres y madres asociado a enfermedades mentales también puede provocar interacciones negativas, incluida una dura disciplina y ser menos sensibles a las necesidades de las y los niños. Además, la depresión puede contribuir a agravar problemas de salud y a una baja calidad de vida, siendo el suicidio una de las principales causas de mortalidad de las mujeres en edad fértil que puede aumentar si continúan sin atención las tasas elevadas de problemas de salud mental.
- La pandemia de COVID-19 nos ha llevado a muchos y muchas a quedarnos en casa, donde mantenemos menos interacciones sociales y hacemos menos ejercicio. Esto puede tener consecuencias negativas para la salud física y mental. Es por ello que se ofrecen recomendaciones para que tú y tu familia se mantengan sanos en casa durante este periodo de confinamiento.



Para la mayoría de padres y madres, decir que la pandemia por COVID-19 ha sido estresante sería un eufemismo.



mantenerse activo



- A muchos/as nos resulta difícil seguir practicando la actividad física acostumbrada. La situación es aún más dura para quienes no suelen hacer demasiado ejercicio.
- El ejercicio físico regular es beneficioso para el cuerpo y la mente. Puede reducir la hipertensión, ayudar a controlar el peso y disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2 y distintas formas de cáncer, enfermedades todas ellas que pueden aumentar la vulnerabilidad a la COVID-19.
- El ejercicio también fortalece los huesos y músculos y aumenta el equilibrio, la flexibilidad y la forma física. En las personas mayores, las actividades que mejoran el equilibrio ayudan a prevenir caídas y traumatismos.
- La actividad física regular puede ayudar a establecer rutinas cotidianas y ser un modo de mantenerse en contacto con la familia y los amigos. También es buena para nuestra salud mental, ya que reduce el riesgo de depresión y deterioro cognitivo, retrasa la aparición de la demencia y mejora nuestro estado de ánimo general.
- Para mejorar la salud y el bienestar, la OMS recomienda los siguientes niveles de actividad física en función de la edad:
 - Bebés menores de 1 año deben realizar ejercicio varias veces al

- día. En el caso de los bebés que aún no sean capaces de desplazarse por sí solos, esto implica permanecer tumbados boca abajo al menos 30 minutos (repartidos a lo largo del día y siempre mientras estén despiertos).
- Niñas y niños menores de 5 años deben realizar actividades físicas de cualquier nivel de intensidad durante al menos 180 minutos al día. Las y los niños de 3 a 4 años deben dedicar al menos 60 minutos de ese tiempo a actividades de intensidad moderada o alta.
- Niñas, niños y adolescentes de 5 a 17 años deben practicar una actividad física de intensidad moderada o alta durante un mínimo de 60 minutos diarios. Al menos 3 días por semana, esto debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos.
- Adultos y adultos mayores de 18 años deben realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada, o al menos 75 minutos semanales de ejercicio de alta intensidad. Para obtener beneficios adicionales para la salud, deben incrementar el tiempo de ejercicio hasta 300 minutos semanales de actividad física moderada o su equivalente.

La pandemia por COVID-19 hace que muchas y muchos de nosotros permanezcamos en casa y estemos sentados/as mucho más tiempo del habitual.

Fuente: <https://aros.hjdban.org/es/articulo/salud-mental-padres-madres-durante-pandemia-covid-19-efecto-hijos>, <https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome?gclid=Cj0KCQjwpeIBDvARisAFBU0ZC9Y3BZVBrNgaGZSDZsfP-wZ7VgsLKAG-v6cQnpR7uKwJLaAgyHEALwCB>, <https://www.who.int/es/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome-physical-activity>, <https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome-quitting-tobacco>, <https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome-healthy-diet>



cuidar nuestra salud mental

- Las nuevas realidades del teletrabajo, el desempleo temporal, la enseñanza en casa y la falta de contacto físico con familiares, amigos, amigas y colegas, requieren tiempo para acostumbrarse. Adaptarnos a estos cambios en los hábitos de vida y enfrentarnos al temor de contraer la COVID-19 y a la preocupación por las personas próximas más vulnerables es difícil, y puede resultar especialmente duro para las personas con trastornos de tipo mental.
- Afortunadamente, son muchas las cosas que podemos hacer para cuidar nuestra salud mental y ayudar a otras personas que pueden necesitar más apoyo y atención.
- Confiamos en que los siguientes consejos y recomendaciones te resulten útiles:
- Mantente informado/a. Escucha los consejos y recomendaciones de las autoridades nacionales y locales. Recurre a fuentes informativas fiables, como la televisión y la radio locales y nacionales, y mantente al día de las últimas noticias de la Organización Mundial de la Salud (@WHO) en las redes sociales.
- Sigue una rutina. Conserva tus rutinas diarias en la medida de lo posible o establece nuevas rutinas.
 - Levántate y acuéstate todos los días a una hora similar.
 - No descuides tu higiene personal.

- Toma comidas saludables en horarios fijos.
- Haz ejercicio de forma habitual.
- Establece horarios para trabajar y para descansar.
- Reserva tiempo para hacer cosas que te gusten.
- Reduce la exposición a noticias. Intenta limitar la frecuencia con la que ves, lees o escuchas noticias que te causen preocupación o tensión.
- El contacto social es importante. Si tus movimientos se encuentran restringidos, manten un contacto regular con las personas próximas por teléfono o internet.
- Controla el tiempo de pantalla. Se consciente del tiempo que pasas cada día delante de una pantalla. Asegúrate de descansar cada cierto tiempo de las actividades de pantalla.
- No abuses de los videojuegos. Aunque los videojuegos pueden ser una forma de relajarse, cuando se está en casa mucho tiempo se puede caer en la tentación de dedicarles mucho más tiempo del habitual.
- Utiliza adecuadamente las redes sociales. Emplea tus cuentas en redes sociales para promover mensajes positivos y esperanzadores.
- Ayuda a los demás. Si puedes, ofrécete a ayudar a otros miembros de la comunidad que lo necesiten.



A medida que los países han ido aplicando medidas para restringir los movimientos con el fin de reducir el número de infecciones por el virus de la COVID-19, cada vez más personas estamos cambiando radicalmente nuestra rutina cotidiana.

dejareltabaco yelalcohol



- La COVID-19 es una enfermedad infecciosa que ataca principalmente a los pulmones. El tabaquismo deteriora la función pulmonar, lo que dificulta que el cuerpo luche contra los coronavirus y otras afecciones respiratorias. Los datos de investigación disponibles hasta la fecha parecen indicar que los fumadores tienen un mayor riesgo de desarrollar síntomas graves y de fallecer a causa de la COVID-19.
- Además las personas que fuman tienen mayor riesgo de contraer la enfermedad por coronavirus porque se llevan constantemente la mano a los labios.
- Y, en caso de resultar infectadas, corren mayor riesgo de desarrollar un cuadro grave porque su función pulmonar se encuentra deteriorada.
- Deja de fumar hoy mismo para reducir estos riesgos y empieza a vivir de forma más saludable.
- Consejos rápidos para superar las ansias de fumar:
 - Aplaza el cigarrillo: resiste el ansia todo el tiempo que puedas.
 - Respira: efectúa 10 inspiraciones profundas para relajarte interiormente y hacer que pase el ansia.
 - Bebe agua: es una alternativa sana a llevarse un cigarrillo a la boca.
 - Haz algo para distraerte: dáchate, lee, da un paseo o escucha música.
- Habida cuenta de los riesgos que conlleva el consumo de tabaco para la

salud, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda dejar de consumir este tipo de productos. Abandonar este hábito ayudará a tus pulmones y corazón a funcionar mejor desde el momento que dejes de fumar estos productos. A los 20 minutos de dejar de fumar se reducen la tensión arterial y la frecuencia cardíaca elevadas. A las 12 horas, el nivel de monóxido de carbono en el torrente sanguíneo vuelve a la normalidad. A las 2-12 semanas, mejoran la circulación y la función pulmonar. A los 1-9 meses se reducen la tos y la disnea. Abandonar el hábito te ayudará a proteger a tus seres queridos, en particular a las y los niños, de la exposición al humo ambiental.

- También evita el alcohol y las drogas. Limita el consumo de bebidas alcohólicas o evítalas por completo. No empieces a consumir alcohol si nunca lo habías hecho. Evita utilizar el alcohol y las drogas para enfrentarte al miedo, la ansiedad, el aburrimiento o el aislamiento social. No existe ningún dato que demuestre que el consumo de alcohol protege contra las infecciones víricas o de otro tipo. De hecho, sucede lo contrario, ya que el abuso del alcohol está asociado a un mayor riesgo de infecciones y a un peor resultado del tratamiento.

Fumar cualquier tipo de tabaco reduce la capacidad pulmonar, conlleva un mayor riesgo de sufrir afecciones pulmonares graves y puede aumentar la gravedad de las enfermedades respiratorias.



alimentación saludable

- Una alimentación saludable es muy importante durante la pandemia de COVID-19. Lo que comemos y bebemos puede afectar a la capacidad de nuestro organismo para prevenir y combatir las infecciones y para recuperarse de ellas.
- Aunque ningún alimento ni suplemento dietético puede prevenir ni curar la COVID-19, una alimentación saludable es importante para el buen funcionamiento del sistema inmunitario. La nutrición adecuada también puede reducir la probabilidad de aparición de otros problemas de salud como la obesidad, enfermedades del corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer.
- En el caso de las y los bebés, una alimentación saludable implica lactancia materna exclusiva durante los 6 primeros meses, con la introducción gradual de alimentos nutritivos y seguros como complemento de la leche materna desde los 6 meses hasta los 2 años y más. En las y los niños pequeños, una alimentación sana y equilibrada es esencial para el crecimiento y el desarrollo. En el caso de las personas mayores, puede ayudarles a llevar una vida más saludable y activa.

- Algunos consejos para una alimentación saludable son:
 - Consume alimentos variados, incluidas frutas y verduras.
 - Reduce el consumo de sal.
 - Consume cantidades moderadas de grasas y aceites.
 - Limita el consumo de azúcar.
 - Mantén una buena hidratación bebiendo suficiente agua.
 - Practica la lactancia materna
- Sigue las cinco claves de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para la inocuidad de los alimentos:
 - Mantén la limpieza.
 - Separa los alimentos crudos de los cocinados.
 - Cocina completamente los alimentos.
 - Mantén los alimentos a temperaturas seguras.
 - Usa agua y materias primas seguras.



Una alimentación saludable es muy importante durante la pandemia de COVID-19. Lo que comemos y bebemos puede afectar a la capacidad de nuestro organismo para prevenir y combatir las infecciones y para recuperarse de ellas.



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México
Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica
y Control de Enfermedades
Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,
Toluca, Estado de México, C.P. 50150
Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y
realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/
correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

